|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Regional: Valle del Cauca | | |
| Programa de Formación: | | Duración: 00 horas |
| Modalidad(es) de formación: Técnico | | |
| Código del Programa: | | |
| Nombre del Proyecto: |  | |
| Fases: | Ejecución | |
| Actividad del Proyecto: | Caracterizar el enfoque de competencias laborales en la Formación Profesional Integral a través del programa de articulación con la educación media. | |
| Competencia asociada: | Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social. | |
| Duración de la guía (en horas) | 20 horas | |

1. **IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE**
2. **INTRODUCCIÓN**

Apreciado Aprendiz:

El sabio Salomón escribió un proverbio que nos deja una gran enseñanza:

*“Ningún proyecto prospera si no hay buena dirección; los proyectos que alcanzan el éxito son los que están bien dirigidos” (Proverbios 15:22).*

Esta enseñanza aplica tanto para los ámbitos empresariales como para el ámbito personal. Muchas personas dejan su proyecto de vida al azar, al destino. Dejan que su barca sea llevada a merced de las olas y el viento, sin un rumbo determinado. Quien esto hace, nos dice Salomón, no prosperará, le espera el fracaso, la ruina.

Es fundamental entonces, planear nuestros proyectos de vida, identificando nuestras fortalezas y debilidades, sistematizando metas a corto, mediano y largo plazo, y llevando a cabo acciones de protección que nos permitan poder alcanzarlas.

De no hacerlo, quedaremos a la deriva y muy probablemente seremos empujados a aguas tormentosas en las que no tendremos contentamiento alguno.

En esta actividad de aprendizaje, abordaremos la formulación de nuestro proyecto de vida anclado a las actividades propias de nuestro programa de formación, no pretenden ser una serie de acciones aisladas, descontextualizadas del quehacer técnico, sino, por el contrario, se proponen acciones que se articulen a los conocimientos prácticos a la formación integral del ser.

Iniciaremos, analizando el material audiovisual propuesto, que el instructor llevará a las sesiones de aprendizaje. Posteriormente, integraremos estas acciones a las actividades propias del proyecto de formación. Esperamos que esta propuesta, te enriquezca y promueva tu crecimiento personal y fortalezca la interacción del grupo.

Recuerda que tu asistencia a las sesiones de aprendizaje son esenciales para desarrollar los procesos de formación de la competencia de integralidad.

En la fase de ejecución se estarán desarrollando actividades que giran en torno a los siguientes conceptos de conocimiento:

* Conocimiento de sí mismo
* Proyecto de Vida
* Resiliencia
* Pensamiento creativo
* Autogestión
* Mejoramiento personal
* Proyecto de Vida: concepto, propósito y componentes.
* Desarrollo Humano Integral
* Motivación y Auto aprendizaje

1. **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

* **24020150004** Redimensionar permanentemente su Proyecto de Vida de acuerdo con las circunstancias del contexto y con visión prospectiva.

1. **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

**PROYECTO DE VIDA**

1

**El viaje inicia con Soñar y Evaluar**

Durante la sesión se orientará un proceso de reflexión y relajación en la que se te pedirá recordar tus sueños de la infancia, explorar tus deseos de aquel entonces respecto al futuro, traer a la memoria tus más vívidos anhelos. Participa de esta actividad de manera activa, rechaza toda actitud desmotivante.

Posteriormente, comparte la experiencia con tus compañeros (en grupos de 4 o 5).

A continuación, haz una revisión del siguiente material audivisual:

* Observe detenidamente los siguientes videos.
  + Visión de Colombia desde la perspectiva de Japón: <http://www.youtube.com/watch?v=idrWQ6s9BGY>.
  + Tigres y Ovejas: <http://www.youtube.com/watch?v=S1D5pliEIaY>
  + ¿Quién se ha llevado mi queso?:

<http://www.youtube.com/watch?v=tHNV0vVw4T8&feature=related>

* **Socialización:** A modo de foro, comparta sus impresiones sobre el material audiovisual con el grupo durante la sesión de aprendizaje.

Estas interrogantes pueden servir de apoyo para la discusión:

* + ¿Es Colombia un País más rico que Japón? ¿Por qué?
  + ¿Qué hace que los colombianos tengamos mentalidad de pobreza?
  + ¿Qué papel tienen los jóvenes como tú en el cambio y prosperidad del país?
  + ¿En Colombia y en Cali, hay más ovejas que tigres, o más tigres que ovejas?
  + ¿Eres un tigre o una oveja? ¿Por qué?
  + ¿Qué estás dispuesto a hacer para dejar de ser un ser pusilánime y convertirse en un protagonista de tu propia historia?
  + ¿Qué tanto te has adaptado a los cambios que ocurren en tu vida?
  + ¿Eres de los que se mantienen quejando y ven que no ocurre nada en sus vida, o eres de los que se arriesgan a tomar decisiones y generar cambios que le permitan crecer en todas las áreas de su vida?
  + ¿Qué harías si no tuvieras miedo?

**Identificación autopersonal**

* En grupo, establezcan las características de un joven pusilánime (ovejas) y un joven protagonista (tigre). Puede usar una tabla como la siguiente:

|  |  |
| --- | --- |
| **Características de los Jóvenes Tigres** | **Características de los Jóvenes Ovejas** |
|  |  |

* Luego, de esta construcción grupal, cada uno de los miembros del grupo (grado) se evaluará individualmente comparándose con las características descritas, identificando a qué grupo tiende a pertenecer. Por ejemplo, comparte 10 características de tigre y 4 de oveja, así puede decir que tiene tendencia a tigre, pero las 4 características de oveja serán aquellas áreas que debe mejorar.

**Autoanálisis**

A través de los resultados obtenidos en el ejercicio anterior, identifica tus fortalezas y debilidades, de modo que puedas establecer acciones de mejora personal continua, para lo que puedes usar una tabla como la siguiente:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DEBILIDADES**  Características negativas suyas,  como pereza, mediocridad, etc. | **FORTALEZAS**  Características positivas suyas, como  habilidades, madurez, etc | |
|  |  | |
| **AMENAZAS**  Situaciones externas como pocas fuentes de empleo, abandono de los padres, etc. | **OPORTUNIDADES**  Situaciones externas que convienen como posibilidades de estudio, contactos, etc. | |
|  |  | |
| **ACCIONES DE MEJORAMIENTO**  Qué acciones concretas, realizables y medibles pondrás en práctica para vencer tus debilidades y potenciar tus fortalezas. | | |
| **Acción** | | **Tiempo de inicio y fin** |
|  | |  |

2

**Un análisis profundo conduce a grandes metas**

Las siguientes actividades de este apartado, te conducirán a realizar un análisis profundo de tu vida de modo que puedas establecer metas realizables y medibles. Es un buen momento para recordar las palabras de Lao Tse: *“Un camino de 1000 kilómetros inicia con un simple paso”.* Es hora de continuar dando esos simples pasos, pero hacia adelante, no es tiempo de parar o volver atrás, es tiempo de avanzar.

**EL CARRO QUE REPRESENTA MI VIDA**

BD05725_

Responde las siguientes preguntas teniendo en cuenta tus valores y/o con palabras que te identifiquen al hacer el recorrido en el transcurso de tu vida.

1. Qué nombre lleva tu carro?
2. De dónde partió tu carro?
3. Qué placa lo identifica?
4. Hacia donde se dirige?
5. Quién maneja tu carro?
6. Quién ocupa el primer puesto en tu carro?
7. Qué herramientas consideras importantes cuando viajas?
8. A qué velocidad sueles andar y porqué?
9. Cuándo te varas que es lo primero que haces?
10. Qué haces cuando el semáforo esté en rojo?
11. Qué haces cuando el semáforo este en verde?
12. Cuándo te chocas como reaccionas?
13. Dejas tu carro varado y dañado o lo llevas a tu taller?
14. Cuál es el taller de confianza?
15. Qué haces cuando te das cuenta que tu carro va en contravía?
16. cuando retrocedes conduces con mas cuidado o manejas como de costumbre?
17. Qué haces cuando encuentras un amigo varado?
18. Vuelves a manejar luego de haber fracasado alguna vez?
19. Cada cuanto mandas a revisar tu carro?
20. Eres cuidadoso de no dejar acabar la gasolina o tanqueas calculando el recorrido?

Comparte tus respuestas con dos compañeros o compañeras más. Cuando hayas finalizado, continua con la siguiente autoevaluación.

# AUTOEVALUACIÓN

Completa la frase siguiendo el siguiente esquema:

*PIENSO QUE YO...*

Soy...

Cuento con...

Anhelo....

Debo...

Valoro...

Después de autoevaluarme considero que mi idea mas fuerte es...

Mi propuesta para realizarme como persona es...

**UNA ENTREVISTA CONMIGO EN DIEZ AÑOS**

Escoge una pareja para la siguiente actividad. Se trata de una entrevista que te harán dentro de diez años. Primero tu compañero o compañera te hace la entrevista y luego tú le haces a ellas la misma entrevista. Contesta con sinceridad y busca reflexionar con cada una de ellas.

1. ¿Cuántos años tiene hoy? (en diez años)
2. ¿Dónde está viviendo? ¿Cómo es su vida?
3. ¿En qué trabaja? (especifica tanto como sea posible, imagina detalles)
4. ¿Qué tuvo que hacer para conseguir ese trabajo?
5. ¿Cómo es su salud física y mental?
6. ¿Está casado(a)? ¿Tiene hijos? ¿Cómo se relaciona con los miembros de su familia?
7. ¿Cuáles han sido sus mejores experiencias en los últimos diez años?
8. ¿Qué logros ha tenido en capacitación y desarrollo intelectual?
9. ¿Económicamente cómo está hoy?
10. ¿Qué ha hecho para lograr dichos resultados económicos?
11. ¿Qué recomendaciones le daría a los jóvenes menores que usted, sobre cómo lograr sus metas?
12. ¿Cuál ha sido su mejor logro en estos últimos diez años?

Compartan su experiencia con todo el grupo. No es necesario repetir las preguntas, solo las impresiones, emociones, pensamientos, reflexiones que les haya dejado la actividad. Otra forma de socializar es formar grupos y actuar frente a los demás sobre cómo se ven dentro de 10 años.

**ME IDENTIFICO CON LA NATURALEZA**

NA01529_

9.¿Hay alguien que se siente apoyado por mi? 8. ¿Qué logros he obtenido, qué

vicios he dejado, qué hábitos he adquirido?

7. ¿ Qué logros estoy a punto

de obtener, vicios por dejar,

hábitos por adquirir? (valores)

6. Frente a que amenaza debo

estar alerta? 5. ¿Qué colma mi vida, que lo oxigena?

4. Qué le da fortaleza a mi vida (principios)

3. ¿Cómo es mi relación con los vecinos?

2. Con qué estoy abonando mi vida?

1. ¿Dónde están ubicadas mis raíces?

Responde sinceramente.

1. Si tu vida fuera como un árbol de que especie te gustaría ser? Consulta todo lo relacionado con ella y justifica la escogencia de esa especie.
2. Revisa tu vida personal hasta ahora y escribe en tres columnas los:

a. Reajustes. B. Cambios. C. Nuevos propósitos

1. Hay plagas que atacan los árboles y los destruyen, cuales crees tu que pueden ser y como deben combatirse?
2. Escriba la definición mas completa de las siguientes palabras que tienen que ver con el ARBOL DE TU VIDA.
3. Pinta y colorea el árbol que te identifica y recuerda anexarlo al proyecto de vida

# EL ESCUDO DE MI VIDA

3

2

1

**4 5**

4

5

Pinta cada espacio del ESCUDO con los colores que más te agraden y expresa las respuestas a través de: Dibujos, símbolos o frases cortas.

1. Cuál es el significado histórico de tu nombre?
2. Qué profesión, carrera u oficio te gustaría seguir?
3. Cuál es el deporte o pasatiempo favorito?
4. Qué te gustaría conservar en una botella?
5. Qué te gustaría que escribieran como epitafio en tu tumba?

Comparte con tus compañeros y compañeras.

**Cuestionario de autodimensión**

En este cuestionario hay 30 características diferentes. Puedes ver los números que hay en la parte superior, que van de 10% a 100%. Lee cada ítem y pregúntate: ¿Qué tan cierto es esto para mí? Por ejemplo tomando el primer ítem (tengo una gran variedad de amigos cercanos), es esto 10% cierto en el caso. O 20%, etc.

Califica cada característica marcando con una equis (X) el punto que indica el porcentaje en el que usted se ve a sí mismo.

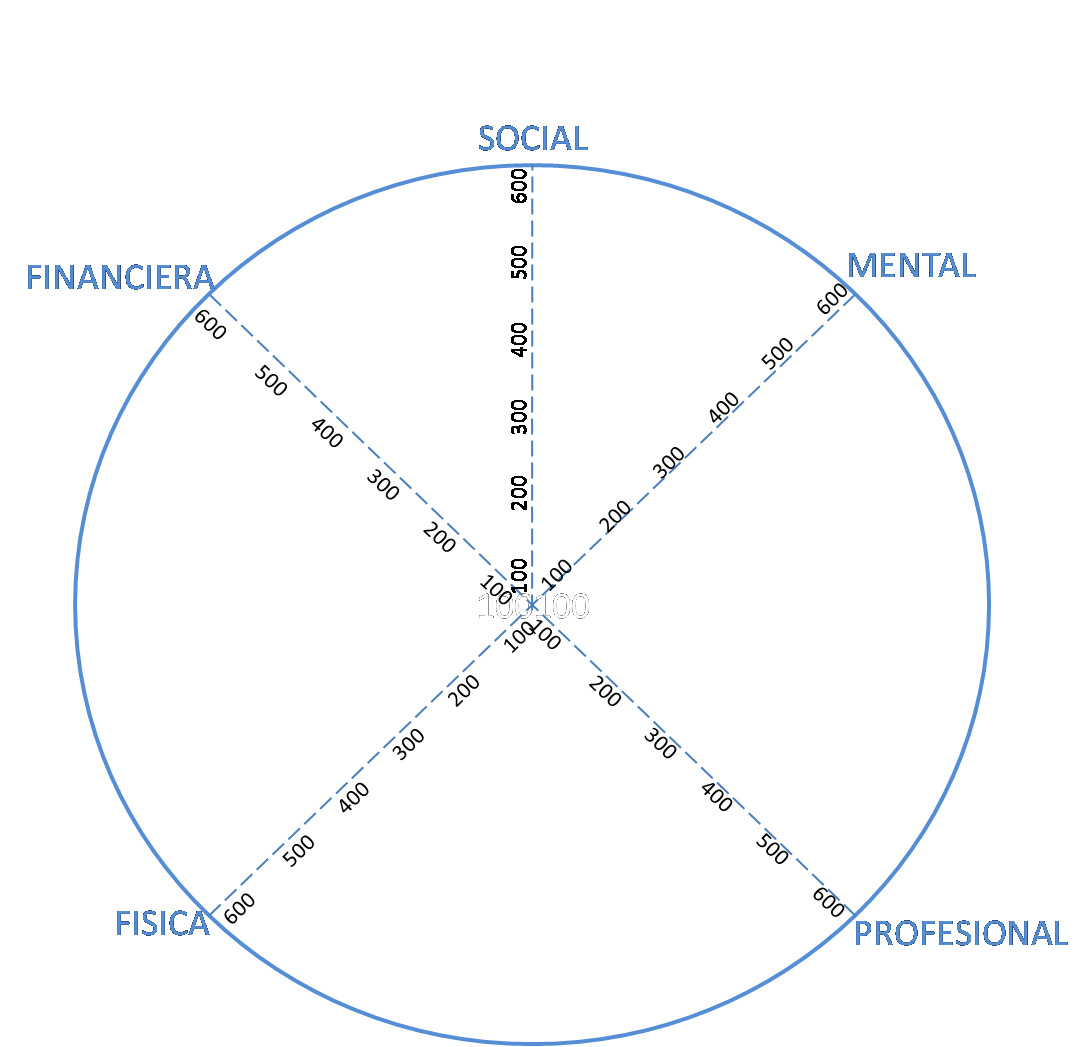
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ITEM | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 1. Tengo una gran variedad de amigos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Dedico tiempo para pensar o reflexionar sobre mis fortalezas y debilidades |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. No sufro frecuentemente dolor de cabeza, neuralgias, trastornos estomacales etc. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Asumo una actitud mental positiva en las diversas actividades o proyectos de mi vida |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Dedico tiempo en cantidad y calidad para mi familia |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Estoy trabajando en el campo que me gusta |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Cuento con un fondo de ahorro para el futuro |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Leo libros periódicamente |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Llevo un control de mi peso |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Hago amigos fácilmente |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mis comidas son nutritivas y bien balanceadas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Soy una persona que proyecta una buena imagen a los demás |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Controlo mensualmente mis gastos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Reviso periódicamente mi estado de salud |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Llamo o escribo con regularidad a los miembros de mi familia |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Veo oportunidades para avanzar en mi campo laboral |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Tengo metas y propósitos claramente definidos en mi vida (Misión – Visión) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Tengo clara la diferencia entre lo que necesito y lo que quiero comprar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Cuando me siento tenso practico la relajación |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Doy mas de lo que se pide en mi trabajo |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Me gustan los programas educativos y documentales en la televisión |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Fomento el ahorro en mi familia |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Me preocupo por mejorar mi nivel de exigencia y conocimientos para desarrollar bien mi trabajo |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Tengo metas y planes financieros claramente definidos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Me gusta asistir a fiestas y reuniones |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Hago deporte con frecuencia |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Soy un profesional en mi trabajo |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Me gustan las reuniones familiares |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Soy bueno en mi trabajo y lo disfruto |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Tengo formas alternativas de aumentar mis ingresos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Vida equilibrada**

Para cada área coloque el puntaje asignado a las preguntas que se indican en el cuadro y la suma de los puntajes le dará el total.

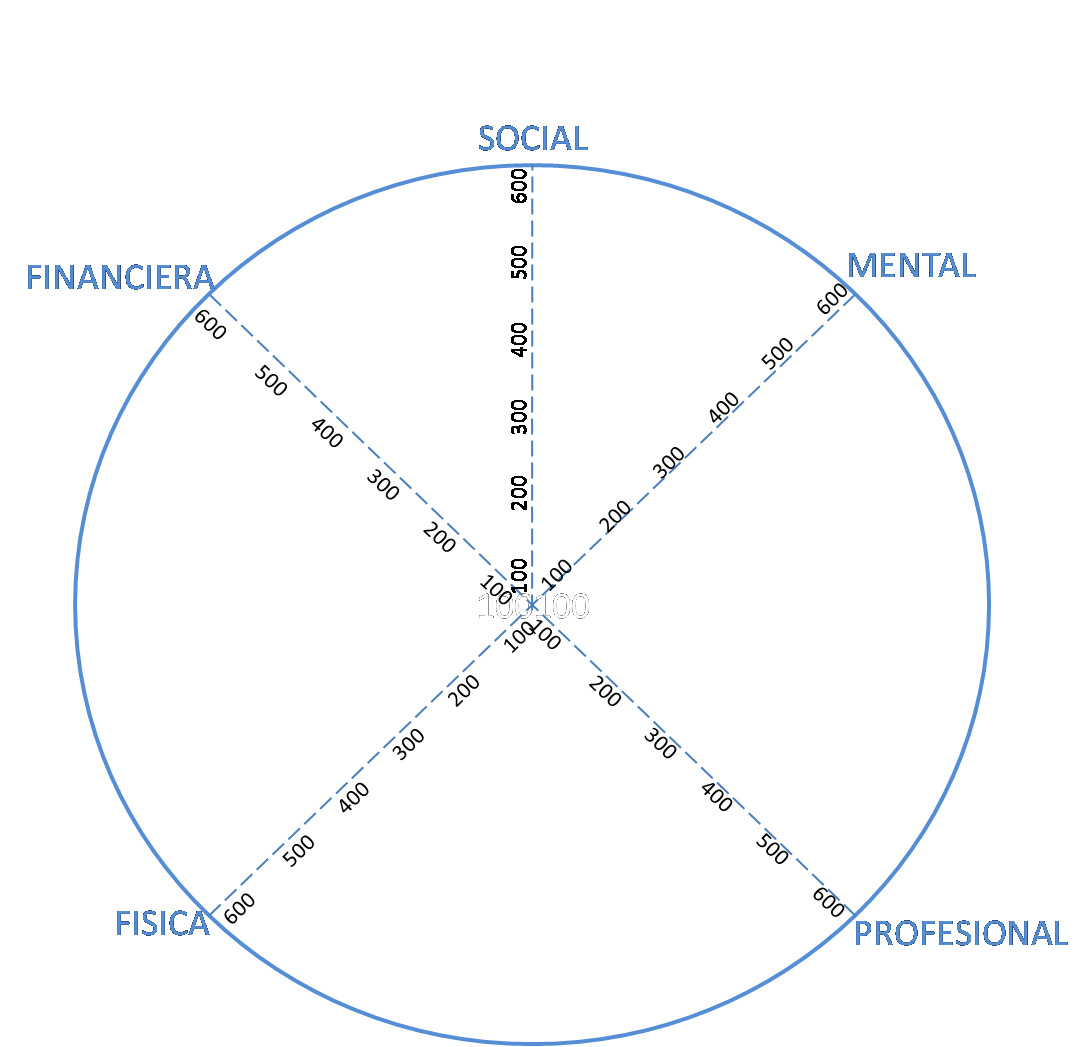
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AREA** | **Numero de pregunta** | | | | | | |
| MENTAL | 2. | 4. | 8. | 12. | 17. | 21. | TOTAL |
| SOCIAL Y FAMILIAR | 1. | 5. | 10. | 15. | 25. | 28. | TOTAL |
| FINANCIERA | 7. | 13. | 18. | 22. | 24. | 30. | TOTAL |
| FISICA | 3. | 9. | 11. | 14. | 19. | 26. | TOTAL |
| ACADEMICA | 6. | 16. | 20. | 23. | 27. | 29. | TOTAL |

**Rueda de la vida**

La rueda de la vida está dividida en 5 áreas que fueron calificadas anteriormente. Marca el puntaje obtenido en cada área. Une los puntos para visualizar la forma de tu propia rueda. ¿Qué tan proporcionado es ¿ ¿Qué áreas de tu vida te gustaría desarrollar más?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Si obtuviste algo así: Muy bien, estás trabajando en todas las dimensiones de su vida. Muy pocas personas logran hacerlo | Si obtuviste algo así: Debes empezar a ponerle más cuidado a algunas áreas que tienes descuidadas, sin embargo, míralo por el lado positivo, tienes grandes posibilidades de mejorar ¡Trabaje en ellas! | Si obtuviste algo así: Estás descuidando muchos aspectos de tu vida. Ponte metas, haz planes de mejoramiento. Tienes un gran camino por recorrer |

Compara tus resultados con la siguiente tabla.



Cuando cada persona piensa en el desarrollo balanceado de su vida, debe preocuparse por fortalecer cada una de las áreas mencionadas, definiendo actividades y planes de acción que le ayuden a desarrollarlas. Del ejercicio anterior, cuáles son las áreas o dimensiones que debes fortalecer? Ó en cuáles debes trabajar para lograr tu mejoramiento personal \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Existe otra área en la que quisiera profundizar? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Finalmente, escribe una conclusión de lo que has descubierto acerca de ti a través de este análisis profundo de tu vida.

|  |
| --- |
| **Concluyo acerca de mi que …** |

**Planteando metas reales**

3

**Tu autobiografía**

(Anexe una foto suya o grafique su imagen, o una similar o con la que se identifique)

Escribe una narración sobre tu historia de vida hasta el momento presente. Puedes adornar, colorear, anexarle fotos. Las siguientes pautas te servirán de guía para su elaboración:

* Describo:¿quién soy, cómo fue mi niñez y cómo ha sido mi adolescencia o juventud.
* ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en mi vida en forma decisiva en lo que soy ahora? ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos? ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?
* ¿En qué me he destacado como persona en cuanto a habilidades y talentos?
* Qué personas importantes hay en mi vida, fuera de mi familia?
* Describo Por qué? y Cómo decidí ingresar al SENA. Cómo ha sido mi proceso de socialización:, cómo conocí a mis amigos, cómo son ellos, cómo me he integrado al grupo al que pertenezco en el Centro de la Construcción, a qué personas considero mis amigos y por qué, con quiénes comparto mis dudas o preocupaciones, etc.
* ¿De qué cosas debo desprenderme?
* ¿Qué cosas bonitas tengo para darle a los demás?

Esto es útil para contextualizar lo que serán tus metas. Ahora te invitamos a que empieces a escribir la justificación, los objetivos, la visión y la misión de tu proyecto de vida. Metas a corto, mediano y largo plazo. Definir con claridad lo que desea lograr para progresar y crecer integralmente. Tener una meta clara concreta. Identificar los medios con los que se cuenta.

Antes de diseñar el Plan de Vida, es necesario dar un paso previo: reconocer el terreno. No es lo mismo edificar una casa sobre arena o tierra movediza que sobre piedra, o sobre un terreno plano que sobre un terreno quebrado. Lo primero que haz de hacer es reconocer tu propio terreno. Esto es, preguntarte:

* ¿Qué tengo, qué me hace falta y por qué me hace falta?
* ¿Cuáles son mis necesidades y problemas? y de qué recursos dispongo para superarlos? ¿A dónde quiero llegar o ir? ¿Qué quiero lograr?
* ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras que favorecen mi desarrollo humano en todas sus dimensiones?
* ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras que dificultan mi desarrollo humano en todas sus dimensiones?

Una vez hayas reflexionado con base a los interrogantes propuestos escribe los resultados en orden de ideas, no al estilo de resolver cada pregunta como si se tratara de un taller, sino, a través de párrafos que reflejen un autodiagnóstico muy bien desarrollado (Ten en cuenta tus aprendizajes construidos en las sesiones de aprendizaje del componente de Comunicación para la Comprensión que hace parte de la competencia de integralidad).

**Establece tus metas**

El establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo es fundamental para poder dirigir al éxito tu proyecto de vida.

Ahora, plantea metas personales en las diferentes áreas de su vida, recuerda que estas deben ser medibles, reales y ajustables, y puestas en términos de cantidad, calidad y tiempo. Puedes usar una tabla como la siguiente:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Área** | **Metas corto plazo** | | **Metas Mediano Plazo** | | **Metas Largo Plazo** | |
| Metas y Acciones para cumplirla | Recursos y tiempos | Metas y Acciones para cumplirla | Recursos y tiempos | Metas y Acciones para cumplirla | Recursos y tiempos |
| Emocional |  |  |  |  |  |  |
| Intelectual – Académica | Ejemplo: Meta: Culminar mis estudios técnicos en el SENA.  Acciones:   * Asistir a todas las sesiones de aprendizaje. * Presentar las evidencias de aprendizaje a tiempo. | Recursos:   * Dinero para los pasajes y fotocopias.   Tiempos:   * Noviembre de 2011 (grado once) Noviembre 2013 (grado décimo). |  |  |  |  |
| Familiar |  |  |  |  |  |  |
| Social |  |  |  |  |  |  |
| Laboral |  |  |  |  |  |  |
| Material |  |  |  |  |  |  |
| Espiritual |  |  |  |  |  |  |
| Cultural – Recreativa |  |  |  |  |  |  |
| Hábitos Saludables |  |  |  |  |  |  |

En un documento de máximo una hoja (escrito a mano, con excelente ortografía y letra clara), referencia tu aprendizaje compartiendo lo que te ha parecido más significativo para tu vida y el lugar que tu proyecto de vida tiene en el proyecto de formación de su programa de formación.

**Protegiendo tu proyecto de vida**

4

Cuidar tu proyecto de vida, es cuidar su propio bienestar. Entre los 12 y los 25 años se toman las decisiones más importantes de la vida, decisiones que nos marcan positiva o negativamente. Por ejemplo, se decide si se terminará o no de estudiar, si me uno o no a una grupo conflictivo del barrio, si tengo o no relaciones sexuales, si tengo o no tengo novio, qué carrera estudiar, si consumo o no sustancias psicoactivas o drogas, si me vuelo o no de la casa. Cada una de estas y las demás decisiones que tomamos en esta edad marcará definitivamente el rumbo exitoso de nuestro proyecto de vida. Por ejemplo, decidiste tener relaciones sexuales y quedaste en embarazo. Aunque tener un hijo no es un mal o un castigo, ni una enfermedad; si es algo que te cambia tus planes definitivamente, ahora debes aplazar muchos de ellos y dedicarte a cuidarle y a trabajar para conseguir el sustento, y dejas tus estudios aplazados. También, puedes contraer una enfermedad de transmisión sexual.

Que tal que decidas fumarte ese cachito con tus amigos del barrio, poco a poco quedas en las redes del consumo hasta que finalmente terminas tirado en la calle aspirando una botella con solución. Y todo empezó por un pequeño “plon”. Por querer dinero rápido y fácil, tomas la decisión de robar, o de vender drogas, o de vincularte a alguna actividad ilegal. En dónde terminas, tirado en la calle con dos balas en la frente. Y tu familia? Sufriendo. Porque cuando uno no cuida su proyecto de vida, uno termina pagando las consecuencias y quienes te aman terminan sufriendo al verte fracasar.

En esta actividad, el grado se dividirá en 4 grupos equitativos en número. Cada grupo recibirá una temática para exponer a los demás.

* El primer grupo: Enfermedades de transmisión sexual.
* Segundo grupo: Aborto y embarazo en adolescentes (implicaciones sociales, familiares, individuales; costos económicos (para los padres y para la sociedad) y de tiempo de cuidar un hijo, peligros para la embarazada y el bebé, abstinencia como mejor método de prevención, otros).
* Tercer grupo: Sustancias psicoactivas: Tipos, peligros, consecuencias.
* Cuarto grupo: Dinero fácil e ilegalidad. Tipos de ilegalidad, Riesgos, consecuencias, pandillas.

Cada grupo investigará sobre la temática, preparará una breve exposición de 15 minutos, debe ser una exposición creativa, por ejemplo, en forma de representación de teatro, en video, power point, juegos (sopa de letras, crucigramas, etc), concursos ó dinámicas.

Para la exposición, el grado nombra a un moderador (se encarga de dar la participación a cada grupo, mide el tiempo de exposición y lidera los espacios de discusión y aportes) y un relator. Cada grupo expondrá su temática en 15 minutos, abriendo 5 minutos para discusión y aportes de los asistentes (en total 20 minutos por grupo). Finalmente, el relator escribe una breve conclusión de las exposiciones y una reflexión sobre el aprendizaje adquirido frente a la importancia de cuidar nuestro proyecto de vida.

**Que nada dañe tu proyecto de vida** (actividad dirigida por un orientador que puede ser el docente o un estudiante).

Durante sesión de aprendizaje, los participantes observarán un video motivador sobre la importancia de soñar, planear y tener aspiración en la vida. Se recomienda la película GOL u otra relacionada con el tema de proyecto de vida.

Se le pedirá a cada uno que en tiras de papel escriba sus sueños, planes, metas, deseos y personas a quienes ama y valora. Posteriormente, cada participante recibirá una bomba (globo) que debe inflar y en el cual debe introducir cada una de las tiras de papel enrolladas. Deben ser muy cuidadosos de no romper el globo.

En plenaria, se discutirán las siguientes interrogantes, explicando que el globo significa la propia vida:

* ¿Qué tan importante es para usted el contenido de su globo?
* ¿Qué estaría dispuesto a hacer para proteger o preservar su globo?
* ¿Qué estaría dispuesto a hacer para proteger o preservar el globo de los demás?

A continuación, se les informará a los participantes que hay un premio representativo para aquella persona que logre romper la mayor cantidad de globos de los demás participantes, manteniendo el propio inflado. Tras la orden, los participantes deben proceder a romper los globos de los demás, sin permitir que el suyo sea roto por los demás.

Cuando el último globo sea explotado, el orientador guiará una discusión con base en las siguientes interrogantes:

* ¿Qué sintió cuando logró explotar los globos de los demás?
* ¿Qué sintió cuando su globo fue explotado?
* ¿Cómo puede relacionar esta actividad con los contenidos abordados hasta el momento?
* Relacionándolo con su propia vida, ¿Cómo se encuentran sus comportamientos, actitudes y acciones frente al autocuidado de su vida y la de los demás?
* Si ha encontrado que tiene poca actitud de autocuidado, ¿Qué estaría dispuesto a cambiar para comenzar a desarrollar conductas de autocuidado adecuadas, tanto laborales como hacia el medio ambiente?

El orientador finaliza concluyendo sobre la importancia del autocuidado como factor de protección para nuestro proyecto de vida.

**Que nada te detenga**

Cumplir nuestras metas nos exige una actitud de resiliencia (sino conoces el significado de esta palabra, haz una pequeña investigación), perseverancia y sacrificio. Los obstáculos están en nuestra mente.

Observa los videos

“Circo de la mariposa”: (<http://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s&feature=related>) “Tony Melendez” (<http://www.youtube.com/watch?v=ajXoSW-Rx_8>).

Luego, socializa con tus compañeros tus apreciaciones sobre la actitud de vida que se debe tener para llegar lejos y triunfar en nuestra vida. Finalmente, observa el video “El vuelo del halcón” (<http://www.youtube.com/watch?v=Zf8IjrOR_m4>) y responde la pregunta: **¿A qué te aferras que no puedes volar?** Y Atrévete a tomar una decisión personal al respecto. Cumplir tu proyecto de vida es tu responsabilidad como ser protagonista de tu propia historia.

1. **EVALUACIÓN**

**5.1. Criterios de evaluación:**

* Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal.
* Vivencia su proyecto de vida en el marco del Desarrollo Humano Integral.
* Emplea instrumentos y estrategias para formular propuesta de proyecto de vida teniendo en cuenta aspectos personales y laborales.
* Identifica e integra los elementos de su contexto que le permiten redimensionar su proyecto de vida.
* Elabora su proyecto de vida de manera autorreflexiva y con metas claras, medibles y cuantificables.
* Ubica el lugar de su proyecto formativo en su propio proyecto de vida.

**5.2. Evidencias de aprendizaje:**

**De conocimiento:** Para la valoración de los conceptos apropiados, el aprendiz realizará la evaluación de conceptos básicos proyecto de vida. La evaluación será valorada en una escala de 1 – 10, puntaje mínimo para aprobarla es de 7 puntos.

**De producto:** Cada aprendiz presenta su proyecto de vida con sus metas a corto, mediano y largo plazo. Cada meta está formulada en términos de cantidad, calidad y tiempo. En la matriz se identifican acciones claras y concretas para realizar cada meta así como los recursos y tiempos necesarios. El documento contiene además las siguientes apartados:

* Pagina de presentación de su Proyecto de Vida.
* Dedicatoria especial
* Agradecimientos
* Indice de contenido
* Introduccion.
* Justificación.
* Visión.
* Misión.
* Objetivos especificos.
* Autobiografia.
* Matriz de metas.
* Mesaje final de su Proyecto de Vida.

**De desempeño:** Cada aprendiz presenta un ensayo de mínimo dos hojas máximo 3, a 1.5 espacio interlineal, en letra arial 12, en el que argumente las siguientes interrogantes: ¿Qué implicaciones tiene el asumir la responsabilidad por mi propio desarrollo? ¿Cuál es el lugar que ocupa el programa de formación del SENA en mi desarrollo personal? ¿Cómo puedo desde mi programa de formación, aportar al desarrollo social de mi región? ¿Qué aportes puedo hacer al crecimiento de mi familia como ser responsable de mi propia vida?

1. **AMBIENTES DE APRENDIZAJE**

* Ambientes de aprendizaje
* Computadores
* Conexión a Internet
* Plataforma  Black Board
* Video Beam
* Entorno Social y Comunitario del estudiante

1. **BIBLIOGRAFÍA**

CUETO E. Apuntes de clases de antropología. instituto Carlos Casa nueva. Santiago de Chile, 1982-1983

PICK DE WEISS S. Planeando tu vida, Editorial Planeta. México 1993.

TOLEDO, Virginia y otros. Adolescencia tiempo de decisiones. Centro de medicina productiva y desarrollo integral del adolescente, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Editorial mediterráneo 1998.

VARGAS, Ricardo. Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal. Lima. 2005

1. **CRÉDITOS**

* Adolfo León Cordero – CEAI: aleoncordero@misena.edu.co
* Hilda Adriana Chamorro – CDTI: hachamorro@sena.edu.co
* Roberto Niño – CAB: robertogerardon@misena.edu.co
* Samuel David Vivas M. – CGTS: sadavi@misena.edu.co
* Sonia Mosquera Córdoba – ASTIN: sonia.mosqueracordoba@gmail.com
* Victor Hugo Padilla – CLEM: vpadillag@misena.edu.co
* Victor Manuel Mena – Centro de la Construcción : victormm@misena.edu.co

Febrero 1 2013